HORIZON FITNESS

TORUS 4

# BEDIENUNGSANLEITUNG
# HEIMKRAFTSTATION

# EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf der Horizon Heimkraftstation entschieden haben.

Egal, ob es Ihr Ziel ist lhre Muskeln zu straffen, lhre Kraft zu verbessern, oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben zu führen - eine Heimkraftstation ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank ihrer Ergonomie und den innovativen Funktionen können Sie schneller fit werden und lhre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassensten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort, sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

DIE HEIMKRAFTSTATION ERFÜLLT ALL DIESE ANSPRÜCHE.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

## NUR FÜR DEN HEIMGEBRAUCH

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN
Lesen Sie vor der Benutzung der Heimkraftstation die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Besitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer der Heimkraftstation über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte unter der auf der Kontaktkarte angegebenen Rufnummer an Horizon Fitness.

## ⚠ WARNUNG

UM DAS RISIKO VON PERSONENSCHADEN ZU VERMEIDEN:

- Kinder, invalide und behinderte Menschen dürfen nur unter Beaufsichtigung trainieren oder sich in der Nähe des Geräts befinden.
- Benutzen Sie dieses Gerät nur, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Anbauteile, die nicht von Ihrem Händler empfohlen wurden.
- Stecken Sie keine Teile in Öffnungen.
- Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Geräts hängen bleiben könnten.
- Tragen Sie immer Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Springen Sie niemals auf das Gerät auf.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
- Ihre Heimkraftstation darf nur von Personen unter 150 kg benutzt werden. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Nicht im Freien benutzen.

Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zur Heimkraftstation einhalten.
Kinder unter 14 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Gerät benutzen.
Kinder über 14 Jahren dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

# AUFBAU

WICHTIG: VOR GEBRAUCH DIESE SICHERHEITSHINWEISE LESEN!

## ⚠ WARNUNG

Während Sie die Heimkraftstation aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und alle Teile festgezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht richtig angezogen wurden und anschließend locker wirken und bei Benutzung klappern. Es darf keinen seitlichen Spielraum an dem Rahmen geben, falls doch, wurde beim Aufbau ein Fehler gemacht. Um Schäden an Ihrem Gerät zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

AUSPACKEN
Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Seien Sie beim Transport und Aufbau VORSICHTIG. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt. Packen Sie das Gerät dort aus, wo Sie es auch benutzen möchten. BEI NICHTBEACHTEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN.

Bevor Sie fortfahren, notieren Sie bitte Ihre SERIENNUMMER, die Sie auf auf der linken hinteren Seite vom Basisrahmen finden und tragen Sie diese, inklusive Modellnamen in die freien Kästchen ein:

SERIENNUMMER:

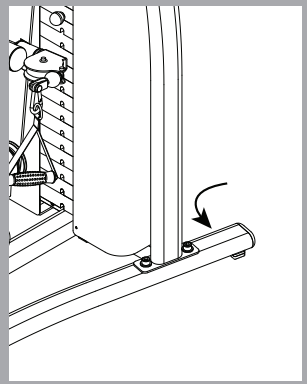
| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |

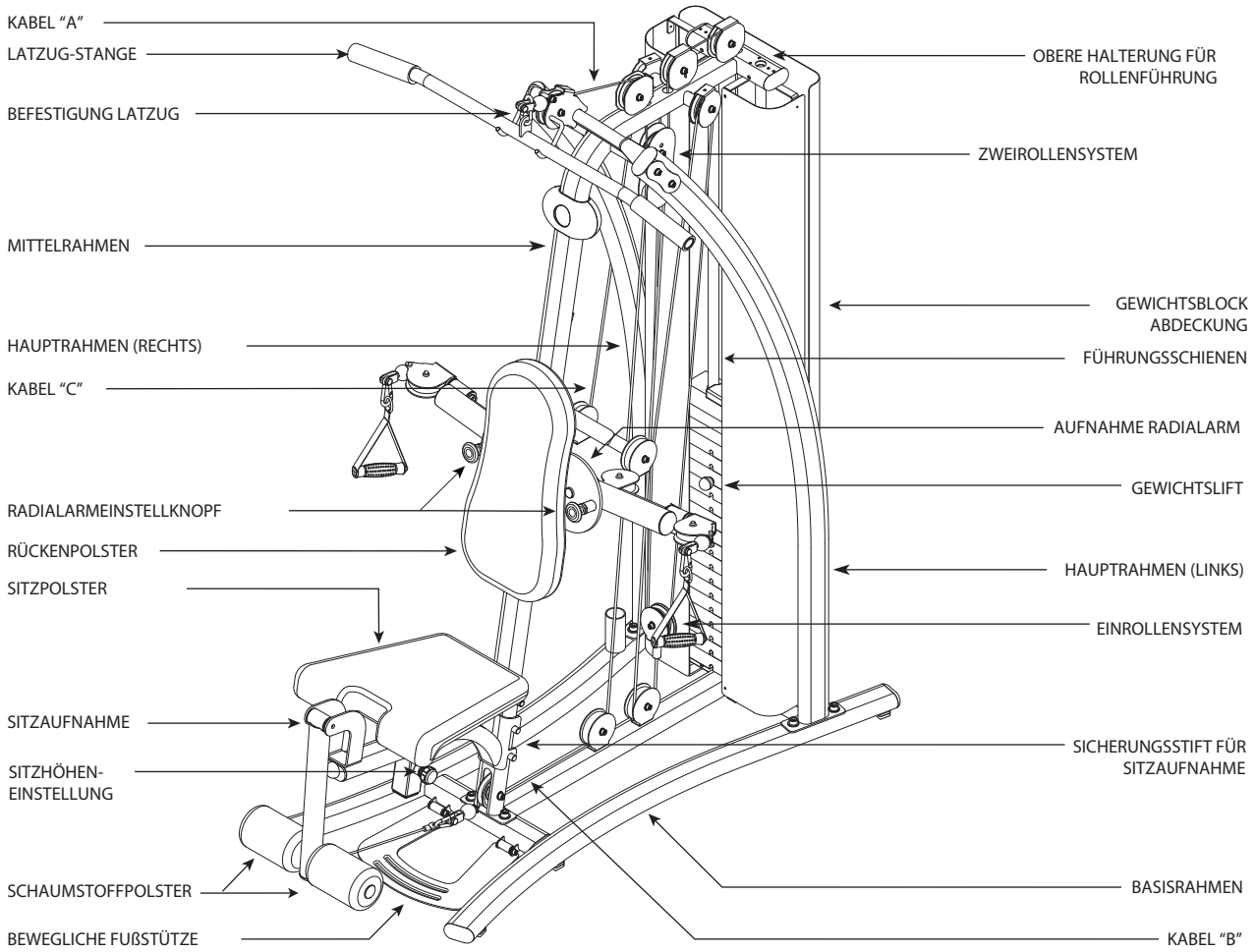
MODELLNAME: HORIZON FITNESS

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

* Verweisen Sie auf Ihre SERIENNUMMER und MODELLNUMMER, wenn Sie den Kundenservice anrufen.
* Notieren Sie die SERIENNUMMER auch auf der Garantiekarte.

SERIENNUMMER Platz




KABEL “A”
LATZUG-STANGE
BEFESTIGUNG LATZUG
MITTELRAHMEN
HAUPTRAHMEN (RECHTS)
KABEL “C”
RADIALARMEINSTELLKNOPF
RÜCKENPOLSTER
SITZPOLSTER
SITZAUFNAHME
SITZHÖHEN-
EINSTELLUNG
SCHAUMSTOFFPOLSTER
BEWEGLICHE FUßSTÜTZE
OBERE HALTERUNG FÜR
ROLLENFÜHRUNG
ZWEIROLLENSYSTEM
GEWICHTSBLOCK
ABDECKUNG
FÜHRUNGSSCHIENEN
AUFNAHME RADIALARM
GEWICHTSLIFT
HAUPTRAHMEN (LINKS)
EINROLLENSYSTEM
SICHERUNGSSTIFT FÜR
SITZAUFNAHME
BASISRAHMEN
KABEL “B”

## BEINHALTETE WERKZEUGE:

- ☐ Schraubendreher
- ☐ 19 mm Gabelschlüssel
- ☐ 13 mm/ 17 mm Gabelschlüssel
- ☐ 4 mm Inbusschlüssel
- ☐ 6 mm Inbusschlüssel
- ☐ 8 mm Inbusschlüssel

## BEINHALTETE TEILE:

- ☐ 1 Sicherungsstift für Sitzaufnahme
- ☐ 2 Schaumstoffpolster
- ☐ 1 Rückenpolster
- ☐ 1 Basisrahmen
- ☐ 1 Hauptrahmen (Rechts)
- ☐ 1 Hauptrahmen (Links)
- ☐ 1 Aufnahme Radialarm
- ☐ 1 Mittelrahmen
- ☐ 1 Sitzaufnahme
- ☐ 3 Gewichtsblockabdeckungen
- ☐ 2 Führungsschienen
- ☐ 1 Gewichtsstift
- ☐ 1 Befestigung obere Rollenführung
- ☐ 1 Zweirollensystem
- ☐ 1 Einrollensystem
- ☐ 1 Obere Halterung für Rollenführung
- ☐ 3 Kabel
- ☐ 1 Nylon Knöchelband
- ☐ 2 Griffe
- ☐ 1 Latzugstange
- ☐ 9 Schraubentüten

# VOR DEM AUFBAU

## AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät dort aus, wo es benutzt werden soll. Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen, eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.

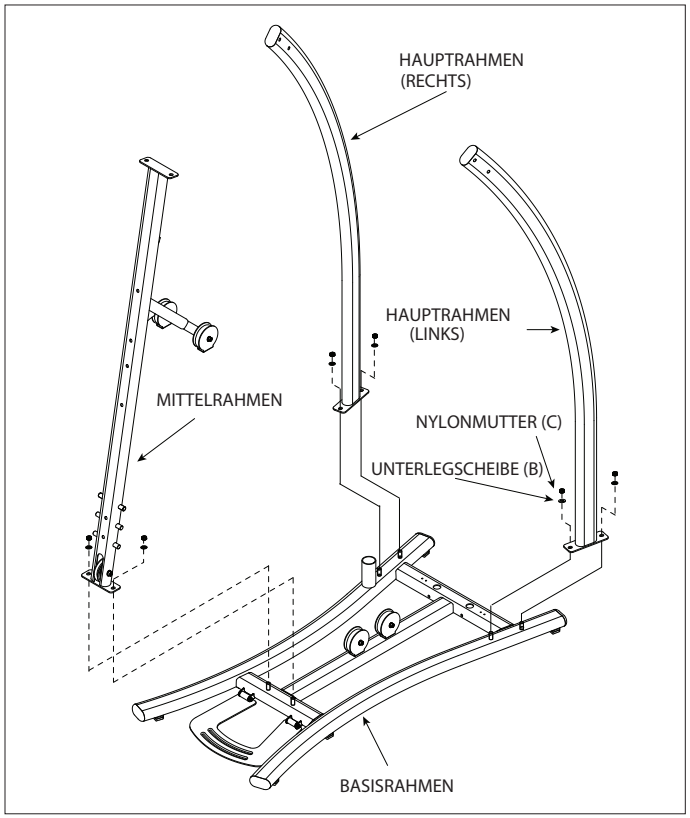
HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass ALLE Muttern und Schrauben leicht angezogen werden, bevor EINE fest angezogen wird.

HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit ein bisschen Schmierfett einzuschmieren. Dazu eignet sich jede Art von Schmierfett wie z.B. Fahrradschmierfett.

## ☎ BENÖTIGEN SIE HILFE?

Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unseren technischen Kundenservice: 02234-9997-500.

# AUFBAUSCHRITT 1




A Legen Sie den BASISRAHMEN an die gewünschte Position.

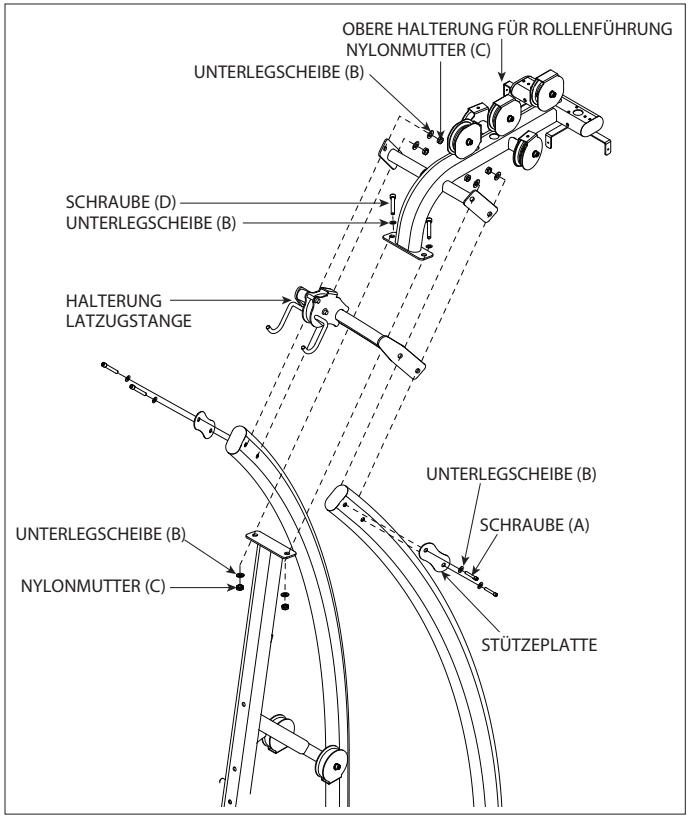
B Entfernen Sie 6 NYLONMUTTERN (C) und 6 UNTERLEGSCHEIBEN (B) vom BASISRAHMEN.

C Befestigen Sie den RECHTEN HAUPTRAHMEN mit 2 UNTERLEGSCHEIBEN (B) und 2 NYLONMUTTERN (C).

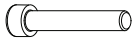
D Wiederholen Sie den Schritt mit dem LINKEN HAUPTRAHMEN.

E Befestigen Sie den MITTELRAHMEN mit 2 UNTERLEGSCHEIBEN (B) und 2 NYLON MUTTERN (C) an dem BASISRAHMEN.

# AUFBAUSCHRITT 2




SCHRAUBENTÜTE 2 BEINHALTET:


SCHRAUBE (A)
Anz: 4

UNTERLEGSCHEIBE (B)
Anz: 12

NYLONMUTTER (C)
Anz: 6

SCHRAUBE (D)
Anz: 2

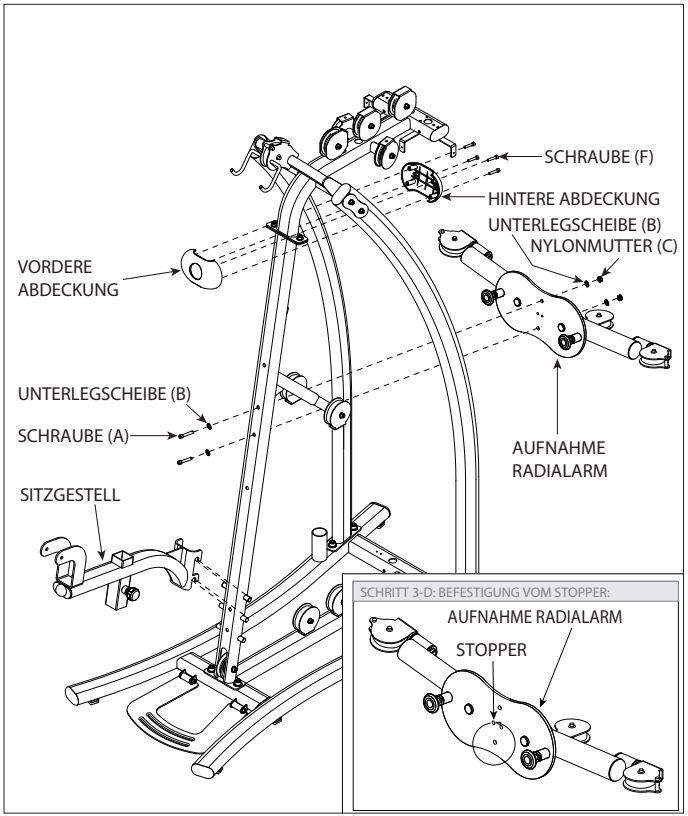
STÜTZPLATTE
Anz: 2

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 1.

B Befestigen Sie die OBERE HALTERUNG für die ROLLENFÜHRUNG mit 2 SCHRAUBEN (D), 4 UNTERLEGSCHEIBEN (B) and 2 NYLONMUTTERN (C) an dem MITTELRAHMEN.

C Richten Sie die HALTERUNG LATZUGSTANGE mit der OBEREN HALTERUNG für die ROLLENFÜHRUNG und dem LINKEN und RECHTEN HAUPTRAHMEN aus. Befestigen Sie mit 4 SCHRAUBEN (A), 8 UNTERLEGSCHEIBEN (B) und 4 NYLONMUTTERN (C) die STÜTZPLATTE, die HALTERUNG für den LATZUG und die OBERE HALTERUNG für die Rollenführung an dem linken und rechten HAUPTRAHMEN

# AUFBAUSCHRITT 3




SCHRAUBENTÜTE 2 BEINHALTET:

SCHRAUBE (A)
Anz: 2

UNTERLEGSCHEIBE (B)
Anz: 4

NYLONMUTTER (C)
Anz: 2

SCHRAUBE (F)
Anz: 4

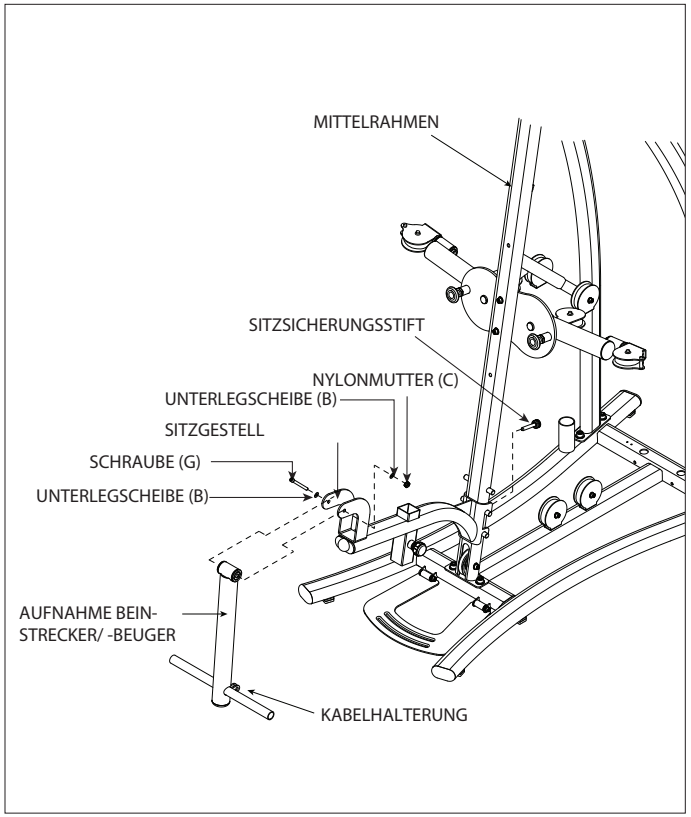
A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 2.

B Befestigen Sie das SITZGESTELL.

C Befestigen Sie die Abdeckung an der Schraubverbindung mit 4 SCHRAUBEN (F).

D Entfernen Sie den STOPPER vorne von dem RADIALARM und montieren Sie ihn auf die hintere Seite des RADIALARMS. Befestigen Sie die AUFNAHME RADIALARM an dem MITTELRAHMEN, mit 2 SCHRAUBEN (A), 4 UNTERLEGSCHEIBEN (B) und 2 NYLONMUTTERN (C).

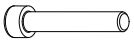
# AUFBAUSCHRITT 4




SCHRAUBENTÜTE 3 BEINHALTET:

UNTERLEGSCHEIBE (B)
Anz: 2

NYLON MUTTER (C)
Anz: 1


SCHRAUBE (G)
Anz: 1

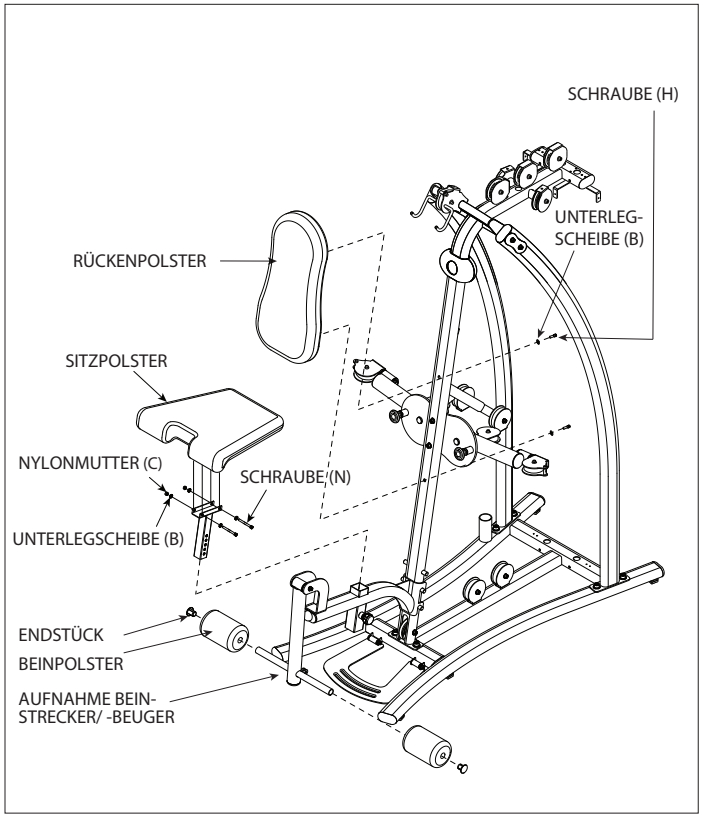
A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 3.

B Befestigen Sie die AUFNAHME BEINSTRECKER/ -BEUGER an dem SITZGESTELL, mit 1 SCHRAUBE (G), 2 UNTERLEGSCHEIBEN (B) und 1 NYLONMUTTER (C).

HINWEIS: Positionieren Sie die AUFNAHME BEINSTRECKER/ -BEUGER so, dass die KABELHALTERUNG zum Gerät zeigt.

C Stecken Sie den SITZSICHERUNGSSTIFT ein.

# AUFBAUSCHRITT 5




SCHRAUBENTÜTE 4 BEINHALTET:

| UNTERLEGSCHEIBE (B) | SCHRAUBE (N) | SCHRAUBE (H) |
|---|---|---|
| Anz: 6 | Anz: 2 | Anz: 2 |

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 4.

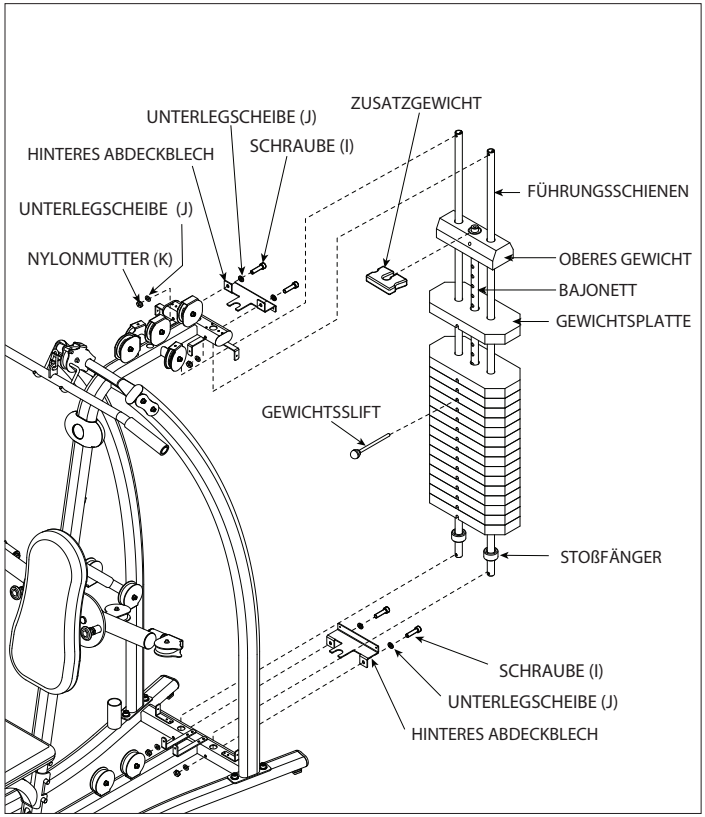
B Befestigen Sie das RÜCKENPOLSTER mit dem MITTELRAHMEN, mit 2 SCHRAUBEN (H) und 2 UNTERLEGSCHEIBEN (B).

C Befestigen Sie das SITZPOLSTER an dem SITZGESTELL mit 2 SCHRAUBEN (D), 4 UNTERLEGSCHEIBEN (B) und 2 NYLONMUTTERN (C).

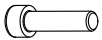
D Den zusammengebauten Sitz am Gerät montieren.

E Die BEINPOLSTER an der AUFNAHME BEINSTRECKER/ -BEUGER montieren.

# AUFBAUSCHRITT 6




SCHRAUBENTÜTE 5 BEINHALTET:


SCHRAUBE (I)
Anz: 4

UNTERLEGSCHEIBE (B)
Anz: 8

NYLONMUTTER (K)
Anz: 4

PUFFER
Anz: 2

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 5.

B Stecken Sie jede FÜHRUNGSSCHIENE in den BASISRAHMEN

C Installieren Sie die STOßFÄNGER auf jeder FÜHRUNGSSCHIENE.

D Schieben Sie jede GEWICHTSPLATTE durch die FÜHRUNGSSCHIENEN .

HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass bei jeder GEWICHSTPLATTE der Wählstiftsteckplatz nach unten zeigt.

E Montieren Sie jede FÜHRUNGSSCHIENE in das entsprechende Loch in der OBEREN ROLLENFÜHRUNG.

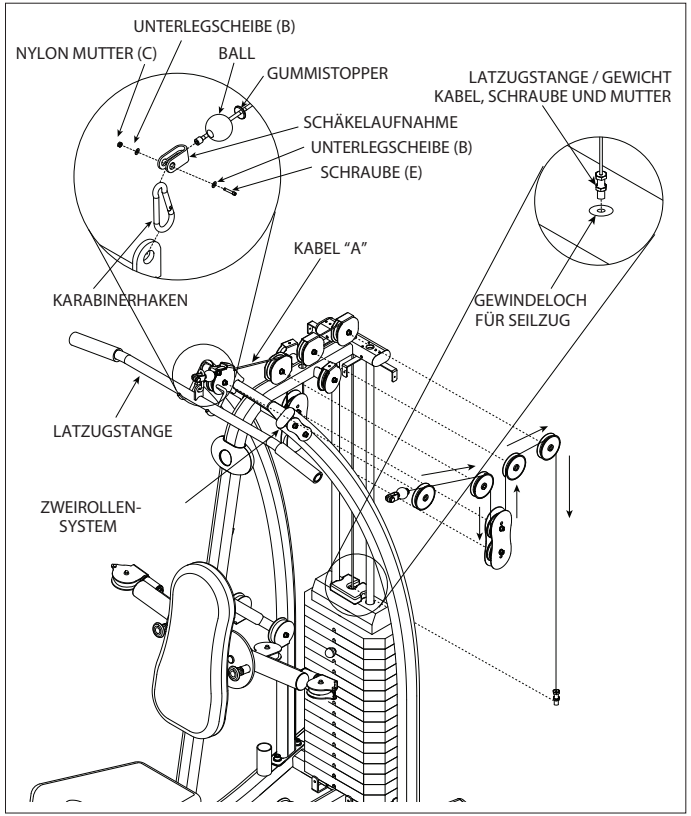
F Sichern Sie die FÜHRUNGSSCHIENEN und hinteres ABDECKBLECH an der OBEREN ROLLENFÜHRUNG, mit 2 SCHRAUBEN (I), 4 UNTERLEGSCHEIBEN (J) und 2 NYLONMUTTERN (K) wie in der Abbildung dargestellt.

HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass die SCHRAUBE durch das Loch oben an der FÜHRUNGSSCHIENE gesteckt ist.

G Montieren Sie das ABDECKBLECH am BASISRAHMEN, mit 2 SCHRAUBEN (I), 4 UNTERLEGSCHEIBEN (J) und 2 NYLONMUTTERN (K).

H Ziehen Sie alle SCHRAUBEN fest.

# AUFBAUSCHRITT 7




SCHRAUBENTÜTE 6 BEINHALTET:

KABEL "A"
Anz: 1

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 6.

B Entfernen Sie die Nylonmutter und befestigten Sie die Schraube am Ende von KABEL "A".

C Stecken Sie das Ende vom KABEL, wie gezeigt, in die LATZUGSTANGENHALTERUNG.

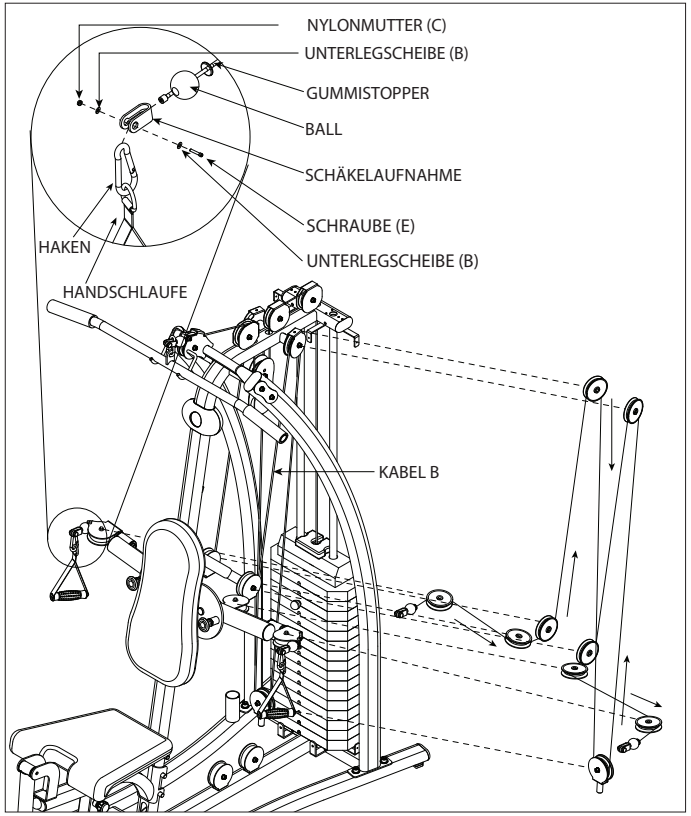
HINWEIS: Nach Durchlaufen der zweiten EINROLLENHALTERUNG, muss die ZWEIROLLENHALTERUNG installiert werden

D Schrauben Sie die Schraube und Nylonmutter fest, bevor Sie das KABEL durch die Kabelöse des GEWICHTSSTIFTS einfädeln und mit der oberen GEWICHTSPLATTE befestigen.

HINWEIS: Die Schraube muss Sicherheitsgründen mindestens 1,3 cm in die oberste Gewichtsplatte geschraubt werden.

E Hängen Sie die LATZUGSTANGE an dem KARABINERHAKEN von KABEL "A" ein.

# AUFBAUSCHRITT 8




SCHRAUBENTÜTE 7 BEINHALTET:

KABEL "B"
Anz: 1

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 7.

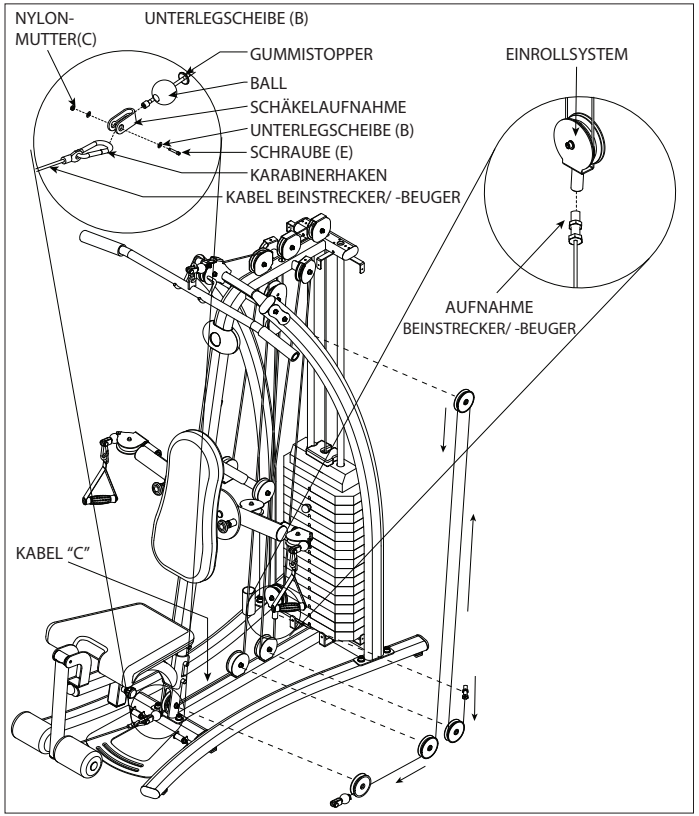
B Entfernen Sie die Nylonmutter und befestigte Schraube am Ende von KABEL "B".

C Führen Sie das KABEL "B", wie gezeigt, durch das Rollensystem in die Radialaufnahme.

D Nachdem das KABEL "B" vollständig durchgeführt ist, befestigen Sie die Nylonmuttern, Schraube und den Ball wieder am Ende vom KABEL.

E Befestigen Sie die 2 GRIFFE an den KARABINERHAKEN.

# AUFBAUSCHRITT 9




SCHRAUBENTÜTE 8 BEINHALTET:

KABEL "C"
Anz: 1

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 8.

B Entfernen Sie die Nylonmutter und befestigte Schraube am Ende von KABEL "C".

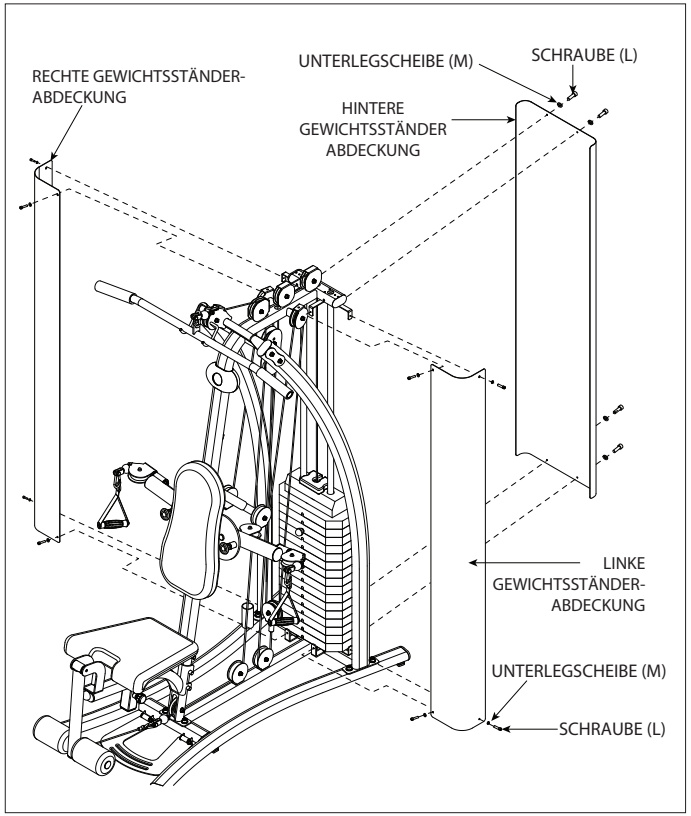
C Befestigen Sie das Kabelende mit dem EINROLLSYSTEM.

D Führen Sie das KABEL "C" durch das ROLLSYSTEM vom BASISRAHMEN hoch bis zum ZWEIROLLENSYSTEM und zurück zum BASISRAHMEN und MITTELRAHMEN, wie in der Abbildung dargestellt.

E Nachdem Sie das Kabel durch das ROLLSYSTEM geführt haben, befestigen Sie wieder die Nylonmutter, Schraube und Ball am Ende des Kabels.

F Befestigen Sie die AUFNAHME BEINSTRECKER/ -BEUGER am Kabelende mit dem KARABINERHAKEN und dem Kabel für BEINSTRECKER/ -BEUGER.

# AUFBAUSCHRITT 10



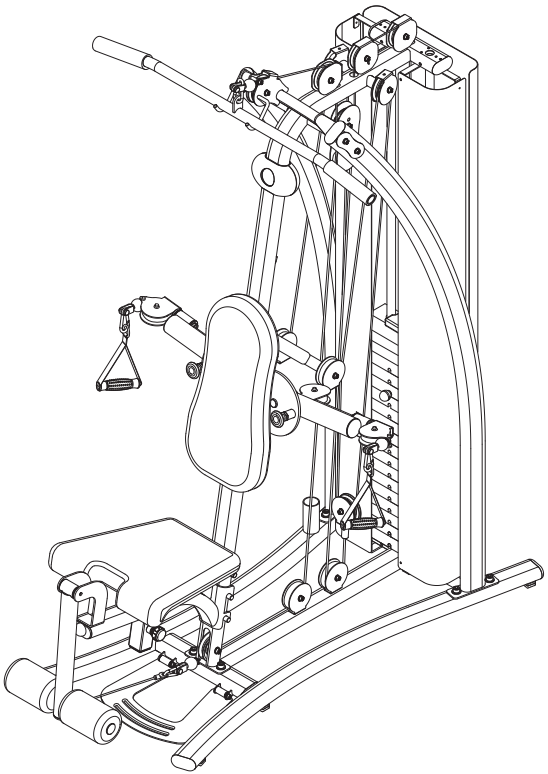

SCHRAUBENTÜTE 9 BEINHALTET:

SCHRAUBE (L)
Anz: 12

UNTERLEGSCHEIBE (M)
Anz: 12

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE 9.

B Montieren Sie die GEWICHTSABDECKUNGEN wie gezeigt, mit 12 SCHRAUBEN (L) und 12 UNTERLEGSCHEIBEN (M).



AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

## VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrer neuen Heimkraftstation. Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Fitness Gerät ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Trainingsgerät kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

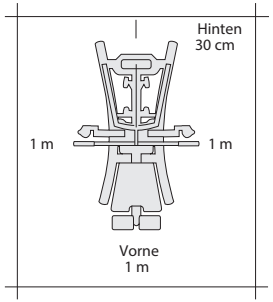
DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VOM AUSDAUERTRAINING:

- Stärkung und Straffung der Muskeln
- Mehr Energie im Alltag
- Ein gesünderes Herz
- Gewichtsverlust

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Fitnessgerät überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Training gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für das Trainieren an Ihrer neuen Heimkraftstation.

AUFSTELLEN DER HEIMKRAFTSTATION

Stellen Sie die Heimkraftstation auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Trainingsgerät muss sich ein Freiraum von 1 Meter, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm befinden ( siehe Abb. rechts). Platzieren Sie das Gerät nicht in einem Bereich, wo es Entlüftungen oder Luftöffnungen blockiert. Die Kraftstation sollte nicht draußen aufgestellt werden.




### ⚠ ACHTUNG

SITZSICHERUNGSSTIFT

Vergewissern Sie sich, dass der Sitzsicherungsstifl richtig steckt, bevor Sie das Gerät benutzen. Fehler können zur Verletzungen führen!

RICHTIGE BENUTZUNG

Achten Sie darauf sich an den Wartungsplan zu halten. Sollten Sie während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.

### ⚠ ACHTUNG

Benutzen Sie die Heimkraftstation nicht, wenn das Rollsystem oder die Kabel beschädigt sind. Kontaktieren Sie bei Schäden den Kundenservice.

## EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)

Der amerikanische Kardiologenverband empfielt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häuflger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)

Für Ausdauer-Training sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls es Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Gewichten zu trainieren. Eine Trainingszeıt von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

WIE IN TENSIV? (Trainingsintensität)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab.  Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun.

ERSCHÖPFUNGSNIVEAU

Ein einfacher Weg, um Ihren Trainingserfolg zu messen ist Ihre wahrgenommene Anstrengung in Ebenen zu bewerten. Wenn Sie während des Trainings stark Keuchen, arbeiten Sie zu hart. Eine gute Faustregel ist bis zu dem Punkt der leichten Anstrengung, nicht bis zur Erschöpfung zu trainieren. Wenn Sie kaum Luft holen können, sollten Sie Ihr Training verlangsamen. Achten Sie immer bewusst auf auf Warnzeichen von Überanstrengung.

ZIELSETZUNG

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen.

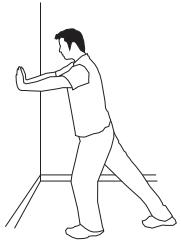
ALLGEMEINE KRAFTTRAININGRICHTLINIEN

- Es wird empfohlen, dass Sie mindestens 5-10 Minuten Herz-Kreislauf-Übung durchzuführen, um die Muskeln zu wärmen und Ihre Herzfrequenz zu erhöhen. Damit bereiten Sie Ihren Körper für das Krafttraining vor.
- Führen Sie langsame und kontrollierte Bewegungen beim Heben und Senken des Gewichts durch.
- Versuchen Sie nicht, Ihren Atem bei Krafttrainingübungen zu halten. Es wird empfohlen, dass Sie ausatmen, wenn Sie das Gewicht heben und einzuatmen, wie Sie das Gewicht zu senken.
- Es wird empfohlen, die Muskelgruppen zwischen jedem Krafttraining 48 Stunden ausruhen zu lassen.
- Beenden Sie jeden Krafttrainingsabschnitt mit ein paar leichten Dehnübungen, um eine allgemeine Flexibilität zu erhalten und dem Körper eine Abkühlung nach jeder Sitzung zu gönnen.

## TIPS TRAININGSRICHTLINIEN

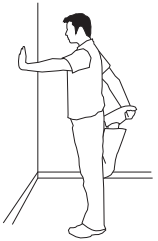
DEHNUNG

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training beweglicher und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.



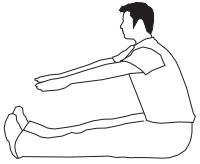
1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang nach hinten an den Oberschenkel. Das Knie des gebeugten Beines bleibt auf der Höhe des gestreckten Beines. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.



3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin.
Übung einmal wiederholen.

## TIPS BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN
Die ersten 10 bis 15 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in einem langsamen Tempo warm machen.

ABKÜHLEN
Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase von 3 - 5 Minuten erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehn-Übungen, und lockern Sie ihre Muskeln.

## TIPS ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung der Muskelspannung? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Fru'h/ahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So konnten ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung » weniger Gewicht, längeres Training
- Verbesserte Körperform
- Mehr Energie im Alltag » mehrere kurze Tages- Trainingseinheiten
- Bessere sportliche Leistung

Definieren Sie ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen.

## FEHLERSUCHE

Ihre Heimkrattstation ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen:

PROBLEM: Die Kabel fühlen sich rau an und machen während des Trainings Geräusche.

LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes:

Sind erkennbare Schäden an den Kabeln?

WENN JA:

- Kontaktieren Sie den technsichen Support und ersetzen Sie die Kabel.

WENN NEIN:

- Prüfen Sie, ob alle Kabel richtig durch das Rollsystem führen.
- Prüfen Sıe ob die Führungsschienen der Gewichte geschmiert sind.
- Prüfen Sie, ob die Kabel schlaff sind.
  HINWEIS: Spannen Sie die Kabel falls sie schlaff sind (siehe nächste Seite)

PROBLEM: Gewichtsstift kann nicht eingesteckt werden.

LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes:

Stimmen die Löcher der Gewichtsplalten mit den Löchern des Bajonetts überein?

WENN JA:

- Prüfen Sie ob der Gewichtsstift beschädigt oder verbogen ist.

WENN NEIN:

- Justieren Sie die Schraube auf der obersten Gewichtsplatte so, dass die Löcher des Bajonetts mit den Löchern der Gewichtplatte übereinstimmen

Hinweis: Die Schraube muss immer mindestens 1,3 cm in das Bajonett geschraubt sein

Sollten Sie mit der Fehlersuche nicht erfolgreich sein, unterbrechen Sie den Gebrauch des Geräts.
Kontaktieren Sie den technischen Kundensupport.

Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- Modellname
- Seriennummer
- Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)

Damit Horizon Fitness Ihr Gerät warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt Zu diesen Fragen können folgende gehören:

- Wie lange besteht das Problem bereits?
- Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?
- Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihre Heimkraftstatıon wieder zum Laufen zu bringen!

## WARTUNG

Durch eine regelmäßige Reinigung des Trainiinggeräts und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufen beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (täglich)

• Wischen Sie die Polsterung, Handgrıffe, Stangen und Rahmen, wenn nötig mit einem milden Putzmittel.

JEDE WOCHE

• Schmieren Sie die Führungsschienen mit einem Spray oder Gel.

• Prüfen Sie die Kabelenden und Kabelisolierung nach Schäden.

JEDEN MONAT - WICHTIG!

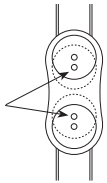
• Prüfen Sie alle Rahmenschrauben und ziehen Sie wenn nötig alle Schrauben fest.

Bitte kontaktiren Sie für weitere Fragen Horizon Fitness.

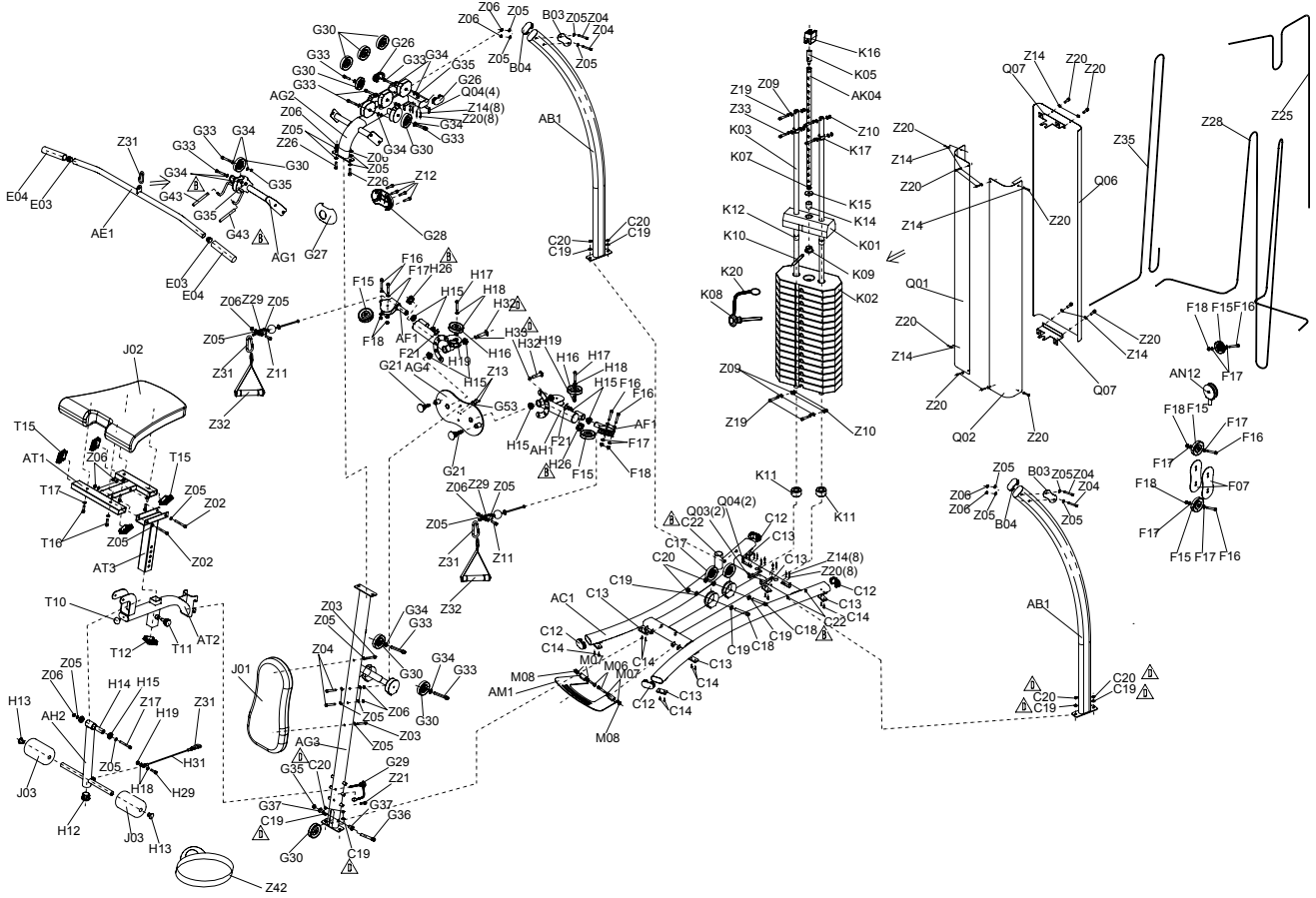
SPANNEN DER KABEL

Prüfen Sie regelmäßig, ob die Kabel gespannt sind. Führen Sie eine oder beide Rollssysteme des Zweirollsystems zusammen, um die Kabel zu spannen.
Sie können das Kabel auch spannen, indem Sie das Kabelende des Einrollsystems weiter eindrehen, oder Sie drehen das Kabelende weiter in die oberste Gewichtsplatte

INNERE MONTAGEPOSITIONEN



# TORUS 4 EXPLOSIONSZEICHNUNG



## TORUS 4 ERSATZTEILLISTE

| NR. | ENGLISCHE BESCHREIBUNG |
|---|---|
| AB1 | SCREW;SH;M10X1.5PX45L-12L;HS;ZN;P-T |
| AE1 | PULLDOWN GRIP SET-S400**DISC USE 092894 |
| AF1 | PULLEY;SWIVEL ARM SET; |
| AF2 | FIX PLATE;PULLY;PAINTING;GM204 |
| AG1 | FRONT DISASSEMBLY CON SET |
| AG2 | DISASSEMBLY CON SET;U;PAINTING;GM204 |
| AG3 | DISASSEMBLY CON SET**DISC NOT STOCKING |
| AG4 | ADJ SET;SWIVEL ARM;PAINTING;GM204 |
| AH1 | ADJUST SWIVEL ARM |
| AH2 | PEDAL ARM SET-S400 |
| AK4 | ADJ MAST SET;WEIGHT PLATE;CR;GM204 |
| AM1 | PEDAL SET;PAINTING;GM204 |
| AN12 | BRACKET FLOATING PULLEY |
| AT1 | ADJ SET;SEAT;GM201-SXS 5.7 |
| AT2 | SUPT SET;SEAT;PAINTING;GM204 |
| AT3 | PAINTING;SEAT PAD ADJ SET;GM201 |
| AZ1 | HARDWARE;GM204 |
| B03 | REINFORCE;TUBE;PAINTING;990X300L;GM204 |
| C12 | END COVER;ELLIPSE;GM03 |
| C13 | PAD FRAME STABILIZER |
| C14 | SCREW;BH;M5X0.8PX10L;HS;ZN; |
| C17 | PULLEY;Φ90.2;MARKET;GM204 |
| C18 | SCREW;SH;M10X1.5PX45L-12L;HS;ZN;P-T |
| C19 | WASHER;FLT;Φ10.2XΦ22X2.0T;WZN; |
| C20 | NUT;NLK;M10X1.5P;ZN; |

| NR. | ENGLISCHE BESCHREIBUNG |
|---|---|
| C22 | SCREW;HEX; ZN PLATE;M10X1.5PX60L; |
| E03 | CAP;GRIP;GM204 |
| F15 | PULLEY;Φ90.2;MARKET;GM204 |
| F16 | SCREW;SH;M10X1.5PX45L-12L;HS;ZN;P-T |
| F17 | WASHER;FLT;Φ10.2XΦ22X2.0T;WZN; |
| F18 | NUT;NLK;M10X1.5P;ZN; |
| F21 | CLAMP;E-SHAPED;E-19;CR; |
| G21 | PIN SET;SEMI-ASSY;GM204-KM |
| G26 | END COVER;ELLIPSE;GM03 |
| G27 | DECAL;COVER;FRONT;ABS;GM204 |
| G28 | DECAL;COVER;REAR;ABS;GM204 |
| G29 | PULL PIN;ADJUSTMENT;SEAT;GM204 |
| G30 | PULLEY;Φ90.2;MARKET;GM204 |
| G33 | SCREW;SH;M10X1.5PX45L-12L;HS;ZN;P-T |
| G34 | WASHER;FLT;Φ10.2XΦ22X2.0T;WZN; |
| G35 | NUT;NLK;M10X1.5P;ZN; |
| G36 | SCREW;SH;M10X1.5PX95-20L;HS;ZN;P-T |
| G53 | STOP RUBBER RANGE OF MOTION |
| H12 | CAP;Φ50.8X2.0T MARKET;GM204 |
| H13 | END CAP HANDLEBAR |
| H14 | AXLE;GM204 |
| H16 | PULLEY;Φ90.2;MARKET;GM204 |
| H17 | SCREW;SH;M10X1.5PX45L-12L;HS;ZN;P-T |
| H18 | WASHER;FLT;Φ10.2XΦ22X2.0T;WZN; |
| H19 | NUT;NLK;M10X1.5P;ZN; |

| NR. | ENGLISCHE BESCHREIBUNG |
|---|---|
| H26 | END-CAP;Φ60;ABS;GM03 |
| H29 | SCREW;SH;M10X1.5PX30L-12L;HS;P-T |
| H31 | STEEL ROPE;3;EXRTA-WORK;STEEL ROPE HEAD; |
| H32 | SCREW;BH;M12X1.75PX25L;HS;ZN; |
| H33 | WASHER;FLT;Φ13XΦ37X3.0T;CHM; |
| J01 | PAD SET**DISC ORDER INDIVIDUALLY |
| J01 | BACK PAD;CSG3;GM204 |
| J02 | SEAT PAD;CSG3;GM204 |
| J03 | LEG PAD;CSG3;GM204-SXS5.7 |
| K01 | TOP WEIGHT PLATE |
| K02 | WEIGHT PLATE;10P;GM204 |
| K03 | GUIDE RAIL;CR PLATE;GM204 |
| K05 | LINK ROD;20#;GM204 |
| K07 | CAP;ADJ TUBE;GM204 |
| K08 | PIN;WEIGHT PLATE;Φ10X145L;GM204 |
| K09 | SLEEVE;D;WEIGHT PLATE;GM204 |
| K10 | STOPPER PIN;WEIGHT PLATE;GM204 |
| K11 | SUPT BLOCK;WEIGHT PLATE;GM204 |
| K12 | SLEEVE;D;WEIGHT PLATE;GM204 |
| K14 | SLEEVE;WEIGHT;PLATE;GM204 |
| K15 | SHIM;WEIGHT PLATE;GM204-KM |
| K17 | GUIDE ROD;SLEEVETUBE;GM204 |
| K20 | WEIGHT PLATE;5 P;DIPPING;EXRTA-WORK;GM20 |
| K20 | ELASTIC ROPE;GM300-KM |
| M06 | SCREW;SH;M8X1.25PX65L;HS;ZN; |

| NR. | ENGLISCHE BESCHREIBUNG |
|---|---|
| M07 | WASHER;FLT;Φ8.4XΦ15.5X1.6T;WZN; |
| M08 | NUT;NLK;M8X1.25P;ZN; |
| Q01 | COVER;PAINTING;GM204-KM |
| Q02 | COVER;L;PAINTING;**DISC USE 091474 |
| Q03 | FIX PLATE;COVER;WELDING;GM204 |
| Q04 | FIXING PLATE;U;GM204 |
| Q06 | COVER;B;PAINTING;GM204-KM |
| Q07 | FIX PLATE;U;COVER;GM208-US |
| Q07 | FIX PLATE;B;COVER;PAINTING;GM204 |
| T10 | STOPPER BLOCK;RUBBER;GM02 |
| T11 | PULL PIN 35MM |
| T12 | CAP;SQUARE TUBE;FW162 |
| T15 | END CAP 25X50X3 |
| T16 | SCREW;SH;M10X1.5PX35L;HS;G4.8;ZN; |
| T17 | WASHER;FLT;Φ10.2XΦ22X2.0T;WZN; |
| V01 | WARNING STICKER;SEAT ADJ TUBE;GM204 |
| V02 | WARNING STICKER;SWIVEL ARM;GM204 |
| V03 | WARNING STICKER;PULL DOWN HANDLE;GM204 |
| V04 | WARNING STICKER;BASE TUBE;GM204 |
| V05 | WARNING STICKER;SHIELD;GM204 |
| V06 | DECAL,WEIGHT PLATE;GM204 |
| V08 | MODEL STICKER;GM204 |
| V09 | STICKER |
| V13 | DECAL;SWIVEL ARM;1;GM204 |
| V14 | DECAL;SWIVEL ARM;2;GM204 |

| NR. | ENGLISCHE BESCHREIBUNG |
|---|---|
| V17 | ELASTIC ROPE;GM200 |
| V18 | TRAINNING CARD;GM200 |
| V20 | MAGNET SPARE SINGLE |
| V21 | INDICATION DECAL;LEFT;EP32 |
| V22 | INDICATION DECAL;RIGHT;EP32 |
| X01 | MANUAL;ASSEMBLY;GM204 |
| X02 | MANUAL;ASSEMBLY GUIDE;GERMANY;GM204 |
| Z02 | SCREW;SH;M5X0.8PX10L;HS;G4.8;ZN; |
| Z02 | SCREW;SH;M10X1.5PX75L;HS;G4.8;ZN; |
| Z03 | SCREW;SH;M10X1.5PX60L;HS;G4.8;ZN; |
| Z04 | SCREW;SH;M10X1.5PX65L;HS;G4.8;ZN; |
| Z05 | WASHER;FLT;Φ10.2XΦ22X2.0T;WZN; |
| Z06 | NUT;NLK;M10X1.5P;ZN; |
| Z09 | WASHER;FLT;Φ8.2XΦ15.0X1.2T;WZN; |
| Z10 | NUT;NLK;M8X1.25P;ZN; |
| Z11 | SCREW;SH;M10X1.5PX35L-12L;HS;P-T |
| Z12 | SCREW;BH;M5X0.8PX15L;SM;PH;45#;ZN;POT |
| Z13 | SCREW;SH;M8X1.25PX20L;HS;G4.8;ZN; |
| Z14 | WASHER;FLT;Φ5.2X10X1.5T;WZN; |
| Z17 | SCREW;RND;M10X1.5PX85L-20L;HS;G4.8;WZN;P |
| Z19 | SCREW;SH;M8X1.25PX95L;HS;G4.8;ZN; |
| Z20 | SCREW;SH;M5X0.8PX10L;HS;G4.8;ZN; |
| Z21 | SCREW;SH;M8X1.25PX15L;HS;ZN; |
| Z25 | STEEL CABLE;EXRTA-WORK;STEEL CABLE HEAD; |
| Z26 | SCREW;SH;M10X1.5PX25L;HS;ZN; |

| NR. | ENGLISCHE BESCHREIBUNG |
|---|---|
| Z28 | STEEL ROPE;4;EXRTA-WORK;STEEL ROPE HEAD; |
| Z29 | FIX BASE;U TYPE;CSG3;GM200 |
| Z31 | SPRING SNAP;KARABINER;7.5;CR;-SXS5.7 |
| Z33 | SCREW;RND;M8X1.25PX45L;HS;G4.8;WZN |
| Z35 | STEEL ROPE ;C;EXRTA-WORK;STEEL ROPE HEAD |
| Z42 | ANKLE STRAP-STRENGTH MODELS |

D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte.
Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

KONTAKT

JOHNSON HEALTH TECH. GMBH
EUROPAALLEE 51
50226 FRECHEN

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
TELEFON: 02234-9997-100
EMAIL: INFO@HORIZONFITNESS.EU

TECHNIK - HOTLINE:
TELEFON: 02234-9997-500

EMAIL: SUPPORT@HORIZONFITNESS.EU
TELEFAX: 02234-9997-200

WWW.HORIZONFITNESS.EU

HORIZON FITNESS

BEDIENUNGSANLEITUNG HEIMKRAFTSTATION